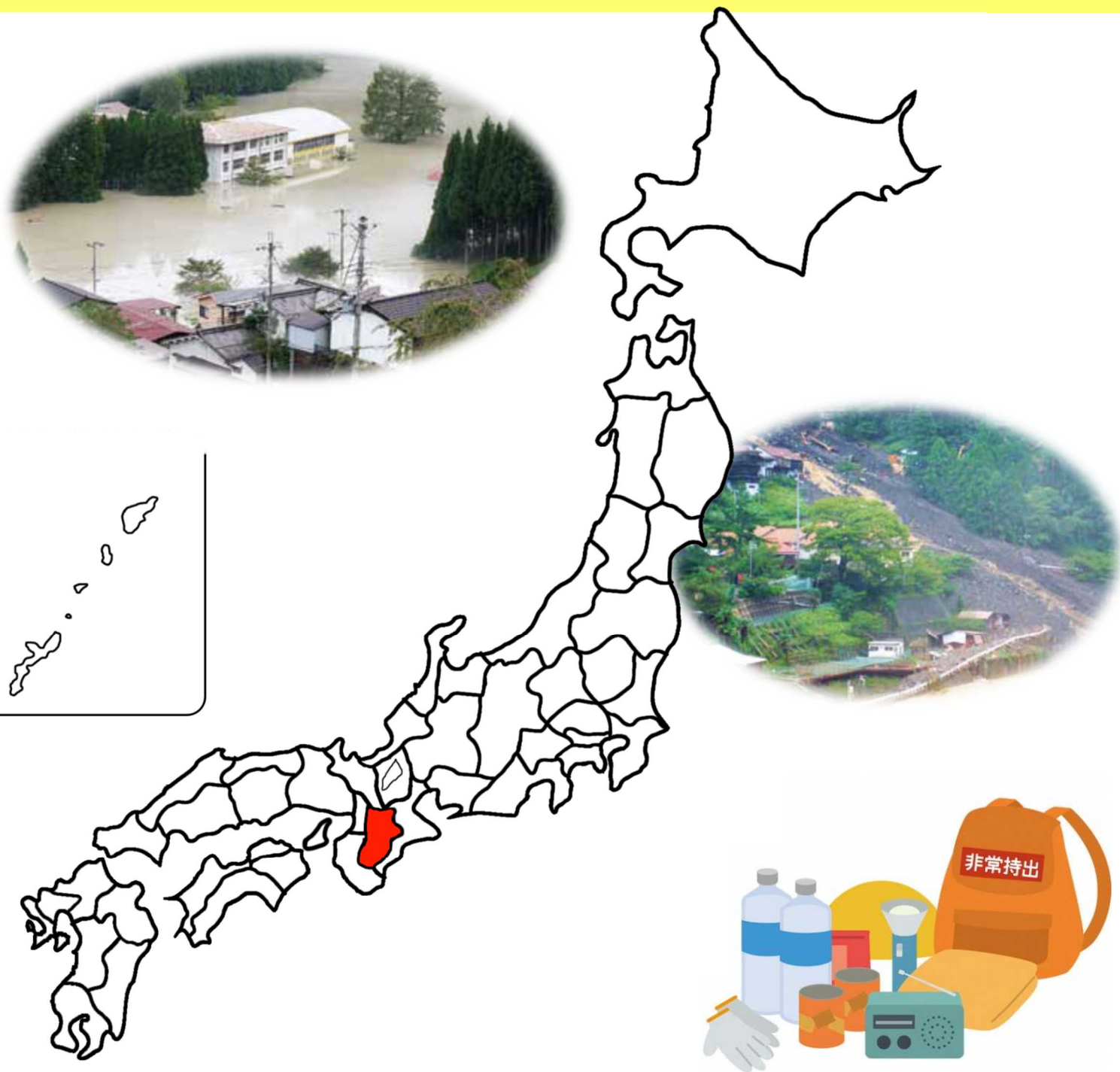


ぼう さい が い ど 防 災 ガ イ ド

にほんごばん
やさしい日本語版



な ら け ん
奈 良 県

もく じ 目 次

さいがい 災害について About Disasters 1

- じしん
・地震
- おおあめ たいふう
・大雨・台風
- どしやさいがい
・土砂災害

さいがい じゅんび 災害への準備 Being Prepared for Disasters 3

- に し
・逃げるところを知る
- ぼうさい あぶり うえ ぶ さい と しら
・防災アプリやウェブサイトを調べましょう
- れんらく ぼうぼう き
・連絡をとる方法を決めておきましょう
- に も もの いえ じゅんび もの
・逃げるときに持つ物・家に準備する物
- か ぐ こてい ぐっ ず しょうかい
・家具固定グッズの紹介

さいがい お 災害が起きたら What to Do in a Disaster 8

- じしん
・地震
- おおあめ たいふう
・大雨・台風

さいがい ようご 災害用語 Disaster Terminology 11

さいご ページ ぼうさい ぽけっと が い ど 【最後のページ】 防災ポケットガイド

[Last Page] Disaster Prevention Pocket Guidebook

いんさつ ひつよう か
印刷し、必要なところを書いてください。

そして、お さいふ など い も ある
そして、折りたたんで財布などに入れ、いつも持ち歩きましょう。

出典 表紙写真 奈良県「わが家の防災対策」より左上 天川村、右中 五條市大塔町
(いずれも紀伊半島大水害当時)

さいがい じ つうやく ほんやく ぼら ん て い あ ぼしゅうちゅう
災害時通訳・翻訳ボランティアも募集中です！

くわしくはこちら→(<https://www.pref.nara.jp/67810.htm>)



日本では、「地震」「大雨・台風」「土砂災害」の自然災害がとても多いです。奈良県でも、様々な災害が起きています。

このような自然災害での被害を少なくするためには、普段から防災対策をして、災害が起こったときは落ち着いて行動することが大切です。

じしん

●地震 Earthquakes

地震は地面が揺れます。奈良県の真下で起こる地震は、狭い地域で激しく揺れます。大きな地震が起これば、建物がこわれて、多くの人が死んだり、けがをしたりします。道が崩れてバスが止まり自動車では移動できなくなります。そして、電気や水道やガスも止まり、食べ物や生活に必要な物が届かなくなります。

また、日本列島の沖にあるプレート境界で起こる地震（南海トラフ巨大地震など）は、広い地域で揺れ、海岸では津波の被害も考えられます。南海トラフを震源とする地震発生率は、今後30年間で60～90%程度以上などとされています。



和歌山県「津波から逃げ切るために」を編集



気象庁HP「阪神・淡路大震災写真集」より

おおあめ たいふう

●大雨・台風 Heavy Rain・Typhoons

たいふう つよ かぜ ふ おおあめ ふ
台風は、強い風が吹き、大雨が降ります。

こうずい すいがい どし やさいがい はっせい
また、洪水などの水害や土砂災害が発生することがあります。

きしょうじょうほう ちゅうい はや たいさく ひつよう
気象情報に注意し、早めの対策が必要です。

どし やさいがい

●土砂災害 Landslides

どし やさいがい どし や おおあめ たいふう じしん とき
土砂災害(土砂くずれ)は大雨・台風・地震の時に、
やま たに つち いし みず ま あ くず なが で
山や谷の土や石が水と混ざり合って、崩れたり流れ出たりすることです。

き い はんとうだいすいがい ねん しゃしん
＜紀伊半島大水害 2011年の写真＞



のせがわむら どしや
野迫川村での土砂くずれ



てんかわむら こうずい
天川村での洪水

奈良県「紀伊半島大水害の記録」より

さいがい じゅんひ 災害への準備 Being Prepared for Disasters

《逃げるところを知る》 Evacuation Centers

けいほう (→p9) などが出された時や災害が起こって家にいることが危ない時、
「指定緊急避難場所」または「指定避難所」に逃げます。
市町村の役所で防災マップ(地図)をもらってください。
家の近くにある「指定緊急避難場所」と「指定避難所」の場所を確認して、
この本の最後のページにある「防災ポケットガイド」に書きましょう。

していきんきゅうひなんばしょ 指定緊急避難場所

さいがい いのち まも
災害から命を守るために
いそ きけん のが たても
急いで危険から逃れるための建物。

こうえん ひろば
公園や広場など



していひなんじょ 指定避難所

さいがい きけん いっていき かんたいざい
災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、
ひなんせいかつ たても
避難生活をおくる建物。

しょうがっこう ちゅうがっこう こうとうがっこう こうみんかん
小学校 中学校 高等学校 公民館
などの建物



ひなんじょ みず たべもの ひつよう じょうほう
★避難所では水や食べ物、必要な情報をもらうことができます。

また、たくさんの人が一緒に生活をします。

せいかつしゅうかん ちが かんせんしょうたいさく たいせつ
生活習慣も違いますし、感染症対策も大切です。

やくそく まも
いろいろな約束を守りましょう。

ぼうさい あぷり うえぶさいと しら
 ≪防災アプリやウェブサイトを調べましょう≫ ≪Helpful Apps and
 ●アプリ App だうんろーど Websites in the Event
 of Disaster≫
 ダウンロードしておきましょう。

「Safety Tips」…日本政府の外国人向け災害時情報提供アプリ

iOS

Android



えいご ちゅうごくご かんこくご すべいんご ぽるとがるご べとなむご
 タイ語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語・
 たいご いんどねしあご たがろくご ねばーるご くめーるご
 ミャンマー語・インドネシア語・タガログ語・ネパール語・クメール語・
 みやんまーご もんごるご たいおう
 ミャンマー語・モンゴル語に対応

うえぶさいと
 ●ウェブサイト Websites ブックマークしておきましょう。

ならけんぼうさいぽーたる
 奈良県防災ポータル

…奈良県の気象・災害・道路情報などを載せています。

英語・中国語の他、多言語で情報を載せています。

<http://www.bosai.pref.nara.jp/pc/topdis-nara.htm>



きしょうちょうほーむぺーじ
 気象庁ホームページ

…英語や中国語の他、多言語で気象・災害情報を載せています。

<https://www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html>



NHK WORLD JAPAN

…NHK のニュースや地震・津波の緊急情報を

やさしい日本語や英語・ベトナム語の他、21言語で載せています。

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/multilingual_links/



らじお Radio しゅうはすう かくにん
 ●ラジオ Radio 周波数を確認しておきましょう。

ちいき ほうそう しゅうはすう
 地域のFM放送と周波数 ※他にもあります

NHK - FM

87.4MHz(奈良市の近く)、83.4 MHz(生駒市の近く)、

なら どっとFM

89.0 MHz(五條市の近く)、88.5 MHz(宇陀市の近く) 他

FM ハイホー

78.4MHz (奈良県北部(奈良市・生駒市・大和郡山市・天理市)の近く)

FM 五 條

81.4MHz(王寺町の近く)

FM ヤマト

78.0MHz(五條市の近く)

FM まほろば

77.5MHz(大和高田市・橿原市・御所市・葛城市・香芝市・広陵町の近く)

79.5MHz
 てんりし かしはらし さくらいし かわにしちよう みやけちよう たわらもとちよう たかとりちよう あすかむら ちか
 (天理市・橿原市・桜井市・川西町・三宅町・田原本町・高取町・明日香村の近く)

《連絡をとる方法を決めておきましょう》

Decide in Advance How to Contact Each Other

家族や知り合いなどと相談し、

災害の時にどのように連絡をとるか決めておきましょう。

●災害用伝言板(スマートフォン・パソコン)

Disaster Message Board (Mobile phone, Smartphone, PC)

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した時に「災害用伝言板」が

使えます。スマートフォン・パソコンで安否確認ができます。

サービスの内容をホームページなどで確認しておきましょう。

(対応言語: 日本語、英語、中国語、韓国語)

えぬていさいがいようでんごんぱん うえぶ
NTT災害用伝言板(web171)

<https://www.web171.jp>



さいがいようでんごん だい や る

●NTT災害用伝言ダイヤル NTT Disaster Emergency Message Dial (171)

災害で電話がつながりにくいときに使うことができます。

家族と連絡が取れないときは、「171」に電話をすると、

メッセージを残したり、聞いたりすることができます。

1 7 1 にダイヤル

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

録音(伝言を残す)は1・再生(伝言を聞く)は2

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

被災地の方の電話番号を入力
(固定電話の場合は市外局番から入力)
(0000) 00-0000

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

1 (録音・再生)

▼ガイダンスが流れます(日本語のみ)▼

9 (終了)

8 (もう一度聞く(再生する時のみ))



に も もの いえ じゅんぴ もの 《逃げるときに持つ物・家に準備する物》

Item Checklist for Evacuation and Stockpile

か ぞく ぜんいん さいてい にち せいかつ ようい
 家族全員が最低3日、生活ができるように用意しておきましょう。

ねん かい かくにん
 年に1回は確認しましょう。

☐	の みず 飲み水(1人1日3リットルくらい) Drinking water (3 liters/person per day)	☐	かね お金 Cash
☐	れ と る としよくひん かんづめ か し レトルト食品/缶詰/お菓子 Vacuum packed food, canned food, snacks, etc.	☐	き や っ し ゅ か ー ど ・ つうちょう ・ いんかん キャッシュカード・通帳・印鑑 Cash card・Bankbook・Stamp
☐	も ば い る ば っ て り ー す ま ー と ふ お ん じゅう モバイルバッテリー、スマートフォンの充電器 Mobile batteries, smartphone chargers	☐	けんこうほけんしょう こ ぴ ー 健康保険証のコピー Copy of insurance card
☐	でんち 電池 Batteries	☐	ば す ほ ー と パスポート Passport
☐	てぶくろ ぐんて 手袋(軍手) Gloves (work gloves)	☐	ざいりゅうか ー ど 在留カードなどの ID ID (Residence card, etc.)
☐	くすり じょうびやく いちょうやく きずぐすり 薬(常備薬・胃腸薬・傷薬) Household medicines	☐	は ー ぼ り ー せ ん 歯ブラシ・歯磨き粉 Toothbrush, toothpaste
☐	たいおんけい 体温計 Thermometer	☐	う え っ と て い っ し ゅ ウェットティッシュ Wet wipes
☐	かいちゅうでんとう 懐中電灯 Flashlight	☐	けいたいといれ 携帯トイレ Emergency toilet kits
☐	ほおんある み し ー と 保温アルミシート Aluminum emergency blankets	☐	が む て ー ぶ ようじょうて ー ぶ ガムテープ・養生テープ Duct tape/curing tape
☐	た お る タオル Towel	☐	ろうそく・ライター・マッチ Candle, lighter, matches
☐	ふく ぼうかん ぎ し た ぎ 服(防寒着など)・下着 Clothes (winter clothes, etc.)・Underwear	☐	め も ようし ぺ ん メモ用紙・ペン Memo pad, pen
☐	せ い り ょうひん きゅうきゅうようひん 生理用品・救急用品 Sanitary items・First aid kit	☐	な い ぶ ナイフ Knife
☐	び に ー る ぶくろ ビニール袋 Plastic bag	☐	かんき せんぬ 缶切り・栓抜き Can/Bottle opener
☐	ま す く し ゅししょうどくざい マスク・手指消毒剤 Masks・Hand sanitizer	☐	しんぶんし 新聞紙 Newspaper
☐	もうふ 毛布 Blanket	☐	ら じ お ラジオ Radio

あか ばあい かみ ぼ し けんこうてちょう りにゅうしょく こなみ る く
 赤ちゃんがいる場合は、紙おむつやおしりふき、母子健康手帳、離乳食、粉ミルクなども
 わす ようい
 忘れずに用意しましょう。

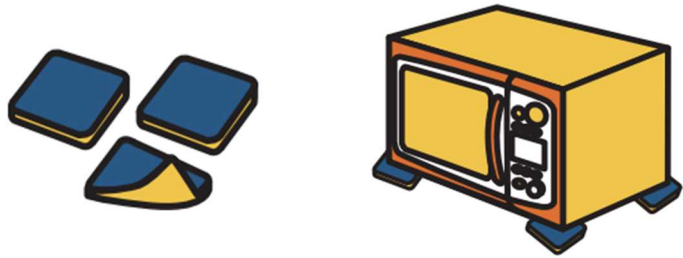
《家具固定グッズの紹介》

Furniture Fixing and Fall Prevention Goods

地震などで家が揺れた際に家具を倒れにくくするものです。参考にしてください。

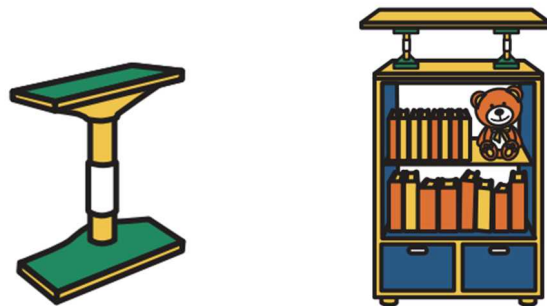
●耐震ジェルマット

ものにくっつきやすいマットです。
たおれるかもしれない家電などの
底にはって滑りにくくさせましょ
う。



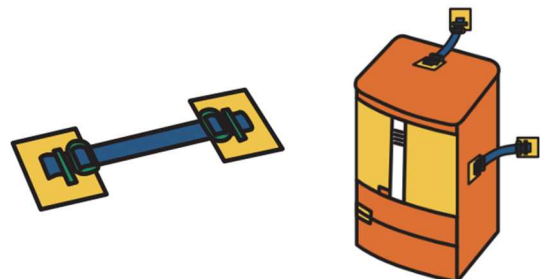
●突っ張り棒

天井と家具の間に挟み、
うごかないようにしましょ
う。



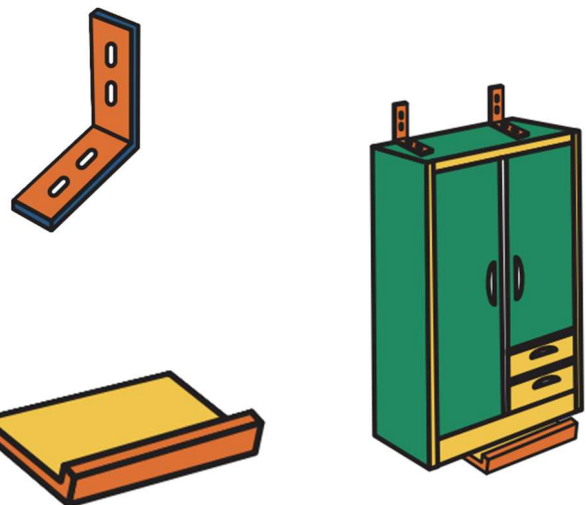
●転倒防止用ベルト

家具の側面や天板と壁をつないで、
うごかないようにします。



●L字型金具

ねじなどで家具にとりつけて、
とめましょう。ねじなどで家具にとりつけて、
うごかないようにします。



●転倒ストッパー

家具の下に挟み、倒れにくくします。



○その他、「防災訓練」などに参加して、災害の時にどうしたらいいか、わかるようにしておきましょう。

災害が起きたら What to Do in a Disaster

《地震》 What to Do in an Earthquake

緊急地震速報は、地震の知らせです。防災行政無線（地域の大きいスピーカー）、テレビ・ラジオ、スマートフォンから届く知らせです。
スマートフォンからは、「まもなく大きな揺れが到達します」と突然音がなります。
この音を聞いたら、体を守り、安全なところに逃げてください。

（参考）



au「緊急地震速報を受信したときの警報音（音声ガイダンスあり：スマートフォン）（サンプル）」(https://www.youtube.com/watch?v=0DGAuxO_YWE)

●家庭では

- ・頭を保護し、じょうぶな机の下など安全な場所に逃げる。
- ・地震の揺れがおさまってから、ガスやストーブの火を確認する。
- ・あわてて外へ飛び出さない。

●家の外（街）では

- ・塀が倒れるので近くを歩かない。
- ・看板や割れたガラスの落下に注意する。



●人の多い施設では

- ・施設の人の指示にしたがう。あわてて出口に走っていかない。

●車の中では

- ・救急車や消防車が道を通れるように、ゆっくりと車を道の左端に止める。
- ・車の鍵は車の中に置いたまま、ドアロックせずに、歩いて逃げる。

●鉄道・バスでは

- ・運転士や車掌の指示にしたがう。

●火事が起きたら

- ・危なくなければ、水や消火器で火を消す。危険な時は逃げる。
- ・周りの人に知らせる。

《大雨や台風》 What to Do during Heavy Rain and Typhoons

大雨が予想されたり、台風が近づいたら、テレビ、インターネットなどで、
気象情報や市町村からの避難情報など新しい情報を調べましょう。

気象庁が発表する気象情報

注意報

災害が起こるおそれがある時に知らせる

警報

重大な災害が起こるおそれがある時に知らせる

土砂災害警戒情報

大雨警報(土砂災害)が発表後、
土砂災害の危険がさらに高まった場合に発表される。

重大な災害が起こる可能性が非常に高まる

大雨特別警報

すぐに命を守る行動を！

- ・台風の時は、風で物が飛びます。
庭やベランダを片付け、物を家の中に入れましょう。
- ・強い風が吹いているときは家にいましょう。
- ・山や川、海など危ないところには近づかないようにしましょう。

●避難情報 Evacuation Information

市町村から避難に関する情報が出される場合があるので、

テレビやスマートフォンなどで確認しましょう。(→p4)

市町村から情報が出されていなくても、雨で川の水が増えて、

水が家の中に入りそうなときや、「土砂崩れ」が起こりそうなときは、

自分で判断し、避難場所(→p3)など安全なところへ逃げてください。

警戒 レベル	ひなんじょうほうとう 避難情報等	じぶん なに 自分は何をすればよいか
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	いのち きけん ただち あんぜんかくほ 命の危険 直ちに安全確保! ●安全な避難ができず命が危険な状況です。今いる場所から少しでも安全な場所へすぐに移動しましょう。
~~~~~ けいかい れ べ る      かならず ひなん <警戒レベル4までに必ず避難!>      ~~~~~		
4	ひなん し じ 避難指示	きけん ばしょ ぜんいん ひなん <b>危険な場所から全員避難</b> ●危険な場所から今すぐに避難してください。
3	こうれいしゃとう ひなん 高齢者等避難	きけん ばしょ こうれいしゃとう ひなん <b>危険な場所から高齢者等は避難</b> ●お年寄りの人、体の不自由な人など、避難に時間のかかる人は危険な場所から避難を始めてください。
2	おおあめ・こうずい ちゅういほう 大雨・洪水注意報	ひなん ぞん とう 避難に備え、ハザードマップ等により自分の避難行動を確認しましょう。
1	そう きちゅういじょうほう 早期注意情報	さいがい こころがま たか 災害への心構えを高めましょう。

・「避難指示」が出されたら、すぐに避難場所(→p3)などの

安全な場所に避難(=逃げる)こと)する！

・外に出るのが危険なときは、

建物の中の少しでも安全な場所(家の2階など)に移動する！

※建物の中では窓に近づかないこと！

## 《大雨・台風》 What to Do during Heavy Rain and Typhoons

大雨が予想されたり、台風が近づいたら、テレビ、インターネットなどで、  
気象情報や市町村からの避難情報など新しい情報を調べましょう。(→p4)  
市町村から情報が出されていなくても、自分で判断し、  
避難場所(→p3)など安全なところへ逃げてください。  
外に出るのが危険なときは、建物の中の少しでも安全な場所  
(家の2階など)に移動する！※建物の中では窓に近づかないこと！

### ● 気象警報・注意報 Weather Warnings/Advisories

…天気がとても危険なときのお知らせです。

災害の種類ごとにレベルが設定されます。

(河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮の4種類あります。詳しくはp10・11を確認してください。)

#### レベル1 早期注意情報

今後の情報に注意しましょう。

数日～  
1日前

#### レベル2 注意報

どのような危険があるか、どうやって逃げるのか確認しましょう。

半日～  
数時間前

#### レベル3 警報

おじいさん・おばあさんなど逃げる時間がかかる人は逃げてください。  
それ以外の人も逃げる準備をしましょう。

数時間前～  
3時間前

#### レベル4 危険警報

全員危ないところからすぐ逃げてください。  
台風のときは、強い風が吹く前に逃げてください。

2時間前～  
0時間前

#### レベル5 特別警報

安全に逃げることができず、命が危険な状況です。  
すぐにより安全な場所へ逃げてください。

災害発生

### ● 気象防災速報 Weather Early Warning for Disaster Prevention

…急な天気の変化の情報です。アプリやインターネットで確認しましょう。

区分 Category	日 本 語 Japanese				英 語
		よみ方 Pronunciation	やさしい日本語 Easy Japanese	English	
きけん 危険が とき せまった時 Immediate Danger is Coming	避難	ひなん	Hinan	にげること	Evacuation
	避難指示	ひなん しじ	Hinan- Shiji	にげてください	Evacuation advisory
	避難場所	ひなんばし よ	Hinan- basho	さいがいのとき、にげるところ	Evacuation center/area
	避難所	ひなんじょ	Hinan-jo	にげたあと せいかつできるところ	Evacuation center/shelter
	安否確認	あんぴ かくにん	Ampi- kakunin	そのひとが だいじょうぶかどうか しらべます	Safety confirmation
きしょう 気象 Weather	早期注意 情報	そうき ちゅう い じょう ほう	Soki- chuijoho	「こんご の じょうきょう に ちゅう い」というおしらせ	Early Advisory Information Notice
	注意報	ちゅうい ほう	Chuiho	あめ、かぜ、かわなどが 「あぶない」というおしらせ	Advisory
	警報	けいほう	Keiho	「にげるじかん が かかるひと は にげて」という おしらせ	Warning
	危険警報	きけん けいほう	Kiken- keiho	「ぜんいん あぶないところ から に げて」という おしらせ	Urgent Warning
	特別警報	とくべつ けいほう	Tokubetsu- keiho	「いのち が きけん な じょうたい」 という おしらせ	Emergency Warning
	暴風雨	ぼうふう	Bofu	とてもつよい あめ と かぜ	Severe rain storm
	暴風域	ぼうふう いき	Bofuiki	とてもつよい かぜが ふく ところ	Severe storm area
じしん 地震 Earthquake	震源	しんげん	Shingen	じしんが おきた ところ	Epicenter
	震度	しんど	Shindo	じしんの ゆれの つよさ・おおき さ(0～7 まであって 7 がいちばんつよい・おおきい)	Scale/magnitude of an earthquake
	余震	よしん	Yoshin	おおきな じしんの あとに おこ るじしん	Aftershock
	耐震性	たいしん せい	Taishinsei	じしんに たえる ちから	Earthquake resistance

区分	日 本 語 Japanese				英 語
Category		よみ方 Pronunciation		やさしい日本語 Easy Japanese	English
おおあめ・ たいふう 大雨・ Rain storm ・ Typhoon	崖崩れ	がけくずれ	Gakeー kuzure	やまで、つちや いしが おちること	Landslide, Massif collapses
	土砂 崩れ	どしゃ くずれ	Doshaー kuzure	あめがふり やまの つちが きゅうにくずれおちること	Landslide, Rock/mudslide
	洪水	こうずい	Kozui	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	Flood
	氾濫	はんらん	Hanran	あめが たくさんふり、 かわの みずが あふれること	
	浸水	しんすい	Shinsui	いえの なかに みずが はいること	
せいかつ 生活 Life	ライフ ライン	らいふ らいん	Raifuー rain	すいどう、でんき、がす、でんわ など	Essential utilities, necessities
	断水	だんすい	Dansui	すいどうを つかうことが できません	Water outage
	給水	きゅうすい	Kyusui	みずを もらうことが できます	Water service
	非常食	ひじょうしょく	Hijouー shoku	さいがいの ときの ために、 じゅんびしておく たべもの	Emergency food
	救援物資	きゅうえんぶっし	Kyuenー busshi	さいがいなどで こまったときに、 ただでもらえるもの	Relief supplies
	炊き出し	たきだし	Takidashi	ごはんや あたたかいのみものを もらうことが できます	Soup kitchen/food provision
	配給	はいきゅう	Haikyu	たべものなどを ただで くばること	Distribution of aid
	被災者	ひさいしゃ	Hisaisha	さいがいを うけたひと	Disaster victim
	罹災証明	りさいしょうめい	Risaiー shomei	さいがいに あったことを しょうめいするもの	Proof of being affected by a disaster
	仮設住宅	かせつじゅうたく	Kasetsuー jutaku	さいがいで いえがなくなったとき いちじてきに すむことが できま す	Provisional housing
	備蓄品	びちくひん	Bichikuhin	さいがいの ときなどのために、 じゅんびしておくもの	Emergency stockpile

